KLUBBHÅNDBOK

FOR

GJESDAL IDRETTSLAG



Oppdatert 13.10.26

Klubbinformasjon

Klubbnavn:	Gjesdal Idrettslag
Stiftet:	1931
Idrett(er):	Friidrett, Ski og Volleyball
Postadresse:	Postboks 143, 4330 Ålgård
E-postadresse:	post@gjesdal-il.com
Internettadresse:	www.gjesdal-il.com
Organisasjonsnummer:	987 019 883
Bankforbindelse:	Sparebank 1 SR-Bank
Bankkonto:	3280 07 00727
Medlem av:	Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Innhold

Klubbinformasjon 2
Innledning 5
Klubbens historie 5
Verdier 6
Visjon 6
Virksomhetsidé 6
Hovedmål 7
Klubbens organisering 7
Organisasjon 8
Årsmøtet 8
Hovedstyret 8
Ansatte 9
Organisasjon av gruppene Friidrett, ski og volleyball 10
Klubbens lov 11
Beskrivelser av komiteer/Roller og funksjoner i klubben 12
Arrangementskomité 12
Lotterikomite 12
Foreldrekomite 12
Anlegg/Huskomite 13
Sportslig utvalg 13
Rekrutteringskomite 13
Lagets organisering 14
Trener 14
Oppmann 15
Oppmann sine oppgaver: 15
Foreldrekontakt 15
Foreldrekontakten sine oppgaver: 16
Klubbdrift og rutiner 16
Politiattest 16
Kontingenter/avgift og medlemskap 16
Medlemskap 16
Medlemskontingent 16
Ajourhold av medlemsregister 16

Startkontingenter – deltakeravgifter 17
Forsikringer 17
Klubbens aktivitetstilbud 17
Gjesdal Idrettslag har tilbud til sine medlemmer innen friidrett, ski og volleyball 17
Barne- og ungdomsidrett 17
Aktivitetsplan/terminliste 18
Klubbens arrangementer 18
Til deg som er utøver og foreldre i Gjesdal Idrettslag 19
Utøver 19
Forelder/foresatt 20
Klubbdrift 21
Årshjul 21
Kurs og utdanning 21
Langrenn 21
Volleyball: 22
Friidrett: 22
Dugnad og frivillig arbeid 23
Kommunikasjon 23
Sosiale medier 23
Trener/Lagleder/Foreldremøte 24
Idrettslagets holdning til doping alkohol, mobbing og seksuell trakassering 24
Doping, og alkohol 24
Mobbing 24
Seksuell trakassering 24
Klubbhus og anlegg 25
Klubbhus 25
Utstyrsrom/Garasje 25
Utlån av klubbhuset 25
Bekledning/Lagsdrakter 25
Medisinsk utstyr 25
Hjertestarter 26
Utmerkelser og æresbevisninger 26
Maler og eksempler 27

Innledning

Denne håndboken er en del av Gjesdal Idrettslag sine styringssystemer. Hensikten med håndboken er blant annet å sikre enhetlig/lik håndtering av administrative oppgaver i lagets tillitsmannsapparat.

Håndboken har som formål å sørge for:

- Styringsverktøy for hele idrettslaget
- Enhetlig og riktig informasjon til alle grupper
- At arbeidet som utføres i klubben tilfredsstiller relevante og gjeldende lover, regler og prosedyrer fra Norges idrettsforbund.
- Beskrivelse av roller og ansvar til tillitsvalgte.

Alle medlemmer kan sende forslag til endringer i lagets håndbok. Dette gjøres ved å ta kontakt med tillitsvalgte i den gruppen som medlemmet tilhører. Gruppestyret vurderer forslag før det blir presentert for hovedstyret.

Alle endringer og oppdateringer av håndboken skal godkjennes og gjennomføres av hovedstyret.

Klubbens historie

Gjesdal Idrettslag ble stiftet i 9.desember 1931- da var klubben en rendyrket langrenns klubb. I 1949 ble navnet endret til Gjesdal Idrettslag fordi både terrengløp og stafetter ble mer aktuelt. Friidretten kom for fult inn fra 1951. Volleyballgruppa ble etablert i 1979. Orienteringsgruppa var en del av Gjesdal Idrettslag fra 1983-2002.

Friidrettsgruppa hadde en elitesatsing fra 1994-2005. I den perioden arrangerte de også 4 norske mesterskap og 1 nordisk mesterskap. Ellers med mange veldig gode resultater både i NM og nordiske grener.

Gjesdal Idrettslag var en av de store bidragsyterne når Gjesdalhallen ble bygget 1985. Dette var med på å sette sving på volleyballgruppa som fikk et veldig oppsving og hadde 6 lag med i seriesystemet fra 1986-1996. Damelaget var da i 1.divisjon og herrelaget i 2.divisjon.

Gjesdal Idrettslag hadde sitt tilholdssted på Brakkå rett ved Ålgård Stadion. I 1998 ble den revet og mye av aktiviteten ble revet bort. Det skulle ta 17 år før Gjesdal IL kunne innvie sitt nye klubbhus, og i mellomtiden ble laget flyttet fra det ene stedet til det andre. De gamle lokalene i Slakthusbakken var siste tilholdssted før de kunne flytt til nytt klubbhus, men før den tid hadde det blant annet vært innom: Limagården, det gamle klubbhuset til ÅFK i sentrum, Helsebanken, det gamle bostadhuset til Skandsen, ÅBOAS og Krambugaten.

Klubben innviet det nye klubbhuset 5. desember 2015, mens løpebanen offisielt ble erklært ferdig våren 2015.

Dette har gitt klubben et enormt løft samtidig som det har vært et stort felles dugnadsprosjekt.

Verdier

Gjesdal Idrettslag baserer sin aktivitet på felles vedtatte aktivitetsverdier for norsk idrett: Idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubben vår drives etter idrettens organisasjonsverdier: Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

Ut fra fellesverdiene i norsk idrett, har Gjesdal Idrettslag tydeliggjort hva som skal prege oss og klubben vår. Verdiene beskriver hvordan vi er og hvordan vi vil bli.

Gjesdal Idrettslag sine verdier: Vennskap – engasjement – respekt - utvikling

Verdiene skal hjelpe oss til:

- å skape et godt klubbmiljø, der vi tar godt vare på hverandre
- å skape gode holdninger, som fører til et godt treningsklima
- å være en klubb som er kjent for godt samarbeid og god oppførsel
- å fremstå slik klubben ønsker i alle sammenhenger
- å bli tydelige, få frem det som skiller oss fra andre, og klargjøre vår spesielle identitet

Visjon

Gjesdal Idrettslag sin visjon: Idrettsglede i breddeidrett og toppidrett. Det naturlige førstevalg innen idrettene volleyball, ski og friidrett for innbyggerne i Gjesdal kommune.

Dette er drømmen vår og et bilde av den fremtiden vi ønsker for klubben. Visjonen forteller hvorfor folk er med og gjør en innsats for akkurat vår klubb. Den sier hva vi skal strekke oss etter og skape sammen. For at visjonen skal kunne omsettes til handling, kreves målrettet arbeid over tid

Virksomhetsidé

Gjesdal Idrettslag skal nå sin visjon gjennom:

•Inkluderende og bredde i idrettslaget
•Utvikling av selvfølelse, idrettsglede og prestasjoner
•Tilby varierende idrettstilbud til barn- og ungdom samt voksne som fremmer god folkehelse
•Samarbeide med skole og andre kulturelle instanser for også å legge til rette for uorganiserte aktiviteter
•Samkjørte treningsaktiviteter, felles holdninger og samarbeid på tvers av gruppene
•Kompetente trenere og støtteapparat
•Lokal forankring
•Sunn økonomisk drift

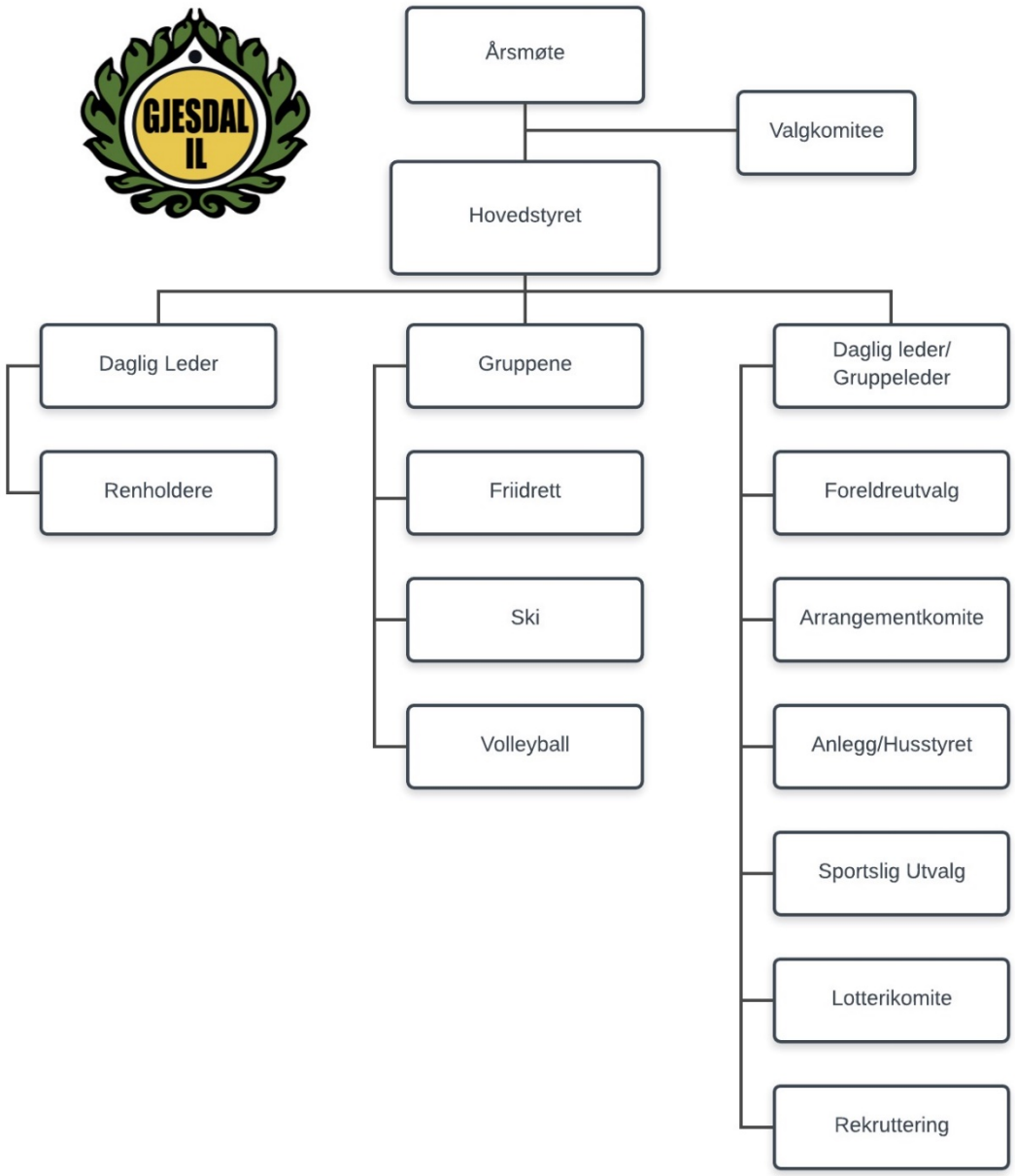
Hovedmål

Hovedmålet til Gjesdal Idrettslag er:

- Gjennom aktiv idrett fremme vennskap og skape et godt miljø for alle medlemmer – Godt miljø skaper kvalitet.
- Stimulere barn og ungdom til å høyne sitt idrettslige prestasjonsnivå og tilpasse seg de regler og normer, som gjelder innenfor et fellesskap.
- Skape forståelse for begrepene ærlighet, respekt, glede, fellesskap, moral og etikk.
- Forme dagens barn og ungdom til morgendagens ledere, trenere, utøvere og foreldre.
- Legge til rette for at hver enkelt utøver skal ha mulighet til å nå sine målsetninger

Klubbens organisering

Gjesdal Idrettslag er et fleridrettslag som består av gruppene volleyball, friidrett og ski



Organisasjon

Årsmøtet

Årsmøtet er klubbens høyeste myndighet og avholdes hvert år i mars. Årsmøtets oppgaver er nærmere beskrevet i klubbens lov.

For å ha stemmerett og være valgbar må et medlem ha fylt 15 år, vært medlem i klubben i minst én måned og ha betalt kontingent.

Innkalling til årsmøtet annonseres som et minimum på klubbens hjemmeside og evt i lokalavisen.

Årsmøtet legger grunnlaget for klubbens virksomhet og styrets arbeid. Klubben bør oppfordre medlemmer til å delta på årsmøte. Her har medlemmene mulighet til å være med å bestemme hva klubben gjør og hvordan klubben skal drives. Protokollen fra årsmøtet bør legges ut på klubbens hjemmeside.

Hovedstyret

Styret er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Noen saker kan ikke styrebehandles, men må behandles av årsmøtet. Det gjelder saker som fremgår av «Årsmøtets oppgaver», og saker som er av ekstraordinær karakter eller av betydelig omfang i forhold til klubbens størrelse og virksomhet. Dersom styret er i tvil, bør saken opp på årsmøtet.

Lovpålagte oppgaver for styret:

- Sette i verk årsmøtets og overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak
- Påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte, i samsvar med de vedtakene som er fattet på årsmøtet eller i et overordnet organisasjonsledd, og sørge for at idrettslaget har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen og en forsvarlig økonomistyring
- Etter behov oppnevne komiteer, utvalg eller personer for spesielle oppgaver og utarbeide mandat/instruks for deres funksjon
- Representere idrettslaget utad
- Oppnevne en som er ansvarlig for politiattester

Andre viktige oppgaver:

- Planlegge og ivareta lagets totale drift, herunder mål- og strategiarbeid, budsjett og regnskap
- Påse at idrettens retningslinjer for aktiviteten i idrettslaget blir fulgt
- Stå for idrettslagets daglige ledelse
- Arbeidsgiveransvar for eventuelle ansatte
- Legge frem innstilling til årsmøtet på kandidater til valgkomité

- Oppnevne to personer som i fellesskap skal disponere idrettslagets konti, og sørge for at de er dekket av underslagsforsikring
- Oppnevne eller engasjere regnskapsfører
- Lage årsberetning fra styret til årsmøtet
- Oppdatering av klubbhåndboka

Arbeidsoppgaver forskjellige verv

Leder
• Lede styremøtene
• Følge opp daglig leder mellom styremøtene
• Samarbeide med daglig leder forbereder og innkalle til styremøtene
• Styrets mediekontakt og ansikt utad.
• Klubbens representant i møter og forhandlinger

Nestleder
• Fungerer som leder under styreleders fravær
• Har ellers definerte oppgaver på samme måte som ordinært styremedlem

Kasserer
• Bidra til god økonomistyring, følge opp perioderegnskap mot vedtatte budsjetter
• Sammen med daglig leder koordinerer og lede økonomiarbeidet
• Koordinere budsjettarbeidet, gjennomføre i tråd med retningslinjer og styre- og årsmøtevedtak
• Følge opp regnskapsfører

Sekretær
• Skrive referat fra styremøtene
• Andre definerte oppgaver

Valgkomité:
Valgkomiteen består av tre personer som velges på årsmøtet. Personene i valgkomiteen velges for 2 år.

Ansatte

Daglig leder er ansatt i klubben og har sammen med styreleder ansvar for daglig drift av idrettslaget. Daglig leder er ansatt av hovedstyret og rapporterer direkte til hovedstyret eller gjennom styreleder.

Arbeidsoppgaver: Lagets øverste administrative leder, skal koordinere arbeidet mellom de ulike gruppestyrene samt komiteene. Er ansvarlig for inngåelse av og koordinering av sponsoravtaler og markedsarbeid generelt.

Organisasjon av gruppene Friidrett, ski og volleyball

De forskjellige undergruppene i Gjesdal Idrettslag er organisert med et eget styre som ivaretar den daglige drift.
Utover dette har vært enkelt gruppe komiteer som Arrangementskomite, Lotterikomite, Foreldrekomite

- Leder Velges for 1 år
- Nestleder Velges for 2 år
- Sekretær Velges for 2 år
- Styremedlem/Sportslig leder Velges for 2 år

Hovedarbeidsoppgaver

- Gruppestyret velges formelt av Årsmøte og har ansvaret for alle aktiviteter og oppgaver i gruppen.
- Sørge for trenere/ oppmenn på alle lag, treningsgrupper samt tilstrebe å fordele dugnadsoppgaver rettferdig mellom gruppens lag, medlemmer og foreldre.
- Ansvarlig for godkjenning av deltakelse på turnering, stevner samt koordinering av egenandeler.
- Jobbe i henhold til budsjett og kontinuerlig se etter nye muligheter for inntektsbringende tiltak.
- Utarbeide budsjettforslag i forkant av Årsmøte.
- Jobbe aktivt for å rekruttere nye utøvere til gruppen.
- Lage årshjul for gruppens aktiviteter (dugnader, turneringer, arrangementer mv).
- Utarbeide og følge den sporslige planen
- Budsjettoverholdelse

Gruppenes regnskap og budsjett skal godkjennes på årsmøtet i Gjesdal Idrettslag.

Leder

▪ Forbereder, kaller inn og leder styremøtene.
▪ Fordeler oppgaver innad i styret.
▪ Er ansvarlig for å skrive årsmelding på vegne av sitt styre.
▪ Ansvarlig for utarbeiding av trenerkontrakter.
▪ Signerer trenerkontrakter/ rekvisisjoner som gis ut som lønn.
▪ Er ansvarlig for å rapportere til hovedstyret dersom det er behov.
▪ Styremedlem i hovedstyret

Nestleder

▪ Er lederens stedfortreder.

▪ Utfører oppgaver som blir pålagt av styret eller leder.

Sekretær

▪ Skriver referat for styremøtene

▪ Er ansvarlig for å kalle inn og distribuere informasjon i forkant og etterkant av andre møter som styret avholder.

▪ Andre fordelte oppgaver

Sportslig leder

Sportslig leder har det overordnete ansvar for all sportslig aktivitet som skjer i klubben eller gruppen. Sportslig leder skal følge klubbens sportslige plan og arbeide for å realisere klubbens sportslige målsettinger. Vedkommende skal følge opp alle trenere og all treningsaktivitet i klubben/gruppen og sikre at aktiviteten skjer i tråd med det klubben har bestemt.

- Ansvar for å utarbeide og følge opp klubbens/gruppens sportslige plan
- Rapportere jevnlig til styret om klubbens/gruppens sportslige aktivitet
- Utarbeide aktivitetsplan/terminliste
- Arrangere trenermøter
- Delegere ansvar for treningsgruppene til respektive ansvarlige trenere
- Oppfølging og utvikling av trenerne i klubben
- Koordinere og følge opp det sportslige støtteapparatet
- Rapporterer til styret etter konkurranser/treningsleirer
- Årsmelding for klubbens sportslige plan

Klubbens lov

Gjesdal Idrettslag sin lov:

Link

Beskrivelser av komiteer/Roller og funksjoner i klubben

Arrangementskomité

Komiteen består av minimum 4 medlemmer hvorav en er ansvarlig. Komiteen er ansvarlig for gjennomføringen av alle arrangement i den enkelte gruppe som for eksempel volleyballkamper, skirenn, friidrettsarrangement. Ansvarlig i komiteen rapporterer til styret i sin gruppe og ansvarlig er med på styremøte ved behov.

Arbeidsoppgaver:

- Funksjonærer
- Tidtaking
- Sekretariat
- Kiosk – samkjøre med kiosk ansvarlig
- Premier – innkjøp- utdeling mm

Lotterikomite

Komiteen består av minimum 3 medlemmer hvorav en er ansvarlig. Komiteen er ansvarlig for gjennomføringen av Gjesdal Idrettslag sitt årlige lotteri som gjelder alle gruppene. Daglig leder er med å koordinerer.

Arbeidsoppgaver:

- Melde inn til lotteritilsynet
- Bestille loddbøker
- Skaffe premier fra butikker
- Levere ut loddbøker til alle i klubben via foreldrekontakter for hver enkelt gruppe
- Gjennomføre trekning
- Utlevering av premier
- Ansvar for å få bøkene tilbake

Foreldrekomite

Komiteen består av minimum 3 medlemmer hvorav en er ansvarlig. Komiteen er ansvarlig for dugnadsoversikten, kveldsmat, kiosk og sosiale arrangement. Fordele oppgavene innad i komiteen.

Arbeidsoppgaver:

- kiosk –innkjøp- betalingssystem – bemanning-kasse -veksel
- Koordinere dugnadsoversikt – få den ut til foreldrekontakter
- Kveldsmat -Innkjøp-bemanning-
- Samlinger/sosialt

Anlegg/Huskomite

Komiteen består av minimum 3 personer hvorav en er ansvarlig. Komiteen er ansvarlig for vedlikehold rundt anlegget som ikke blir utført av kommunen. Fordele ansvarsområder innad i komiteen. Rapportere til daglig leder/styreleder.

Arbeidsoppgaver:

- Holde oversikt og orden på anlegget
- Kontroll på teknisk anlegg
- Rapportere/fikse feil og mangler
- Planlegge og gjennomføre 2 dugnader i året

Sportslig utvalg

Komiteen består av trenere for de forskjellige gruppene. Sportslig leder er ansvarlig. Sportslig utvalg rapporterer til daglig leder/styreleder

Arbeidsoppgaver:

- 3-4 møter i året
- Representanter fra de forskjellige treningsgruppene
- Koordinere aktiviteten i laget
- Evaluere sportsplanene og komme med forslag til endringer

Rekrutteringskomite

Komiteen består av minimum 3 personer hvorav en er ansvarlig. Komiteen skal planlegge rekrutteringstiltak som:

Arbeidsoppgaver:

- Rekruteringsdag alle grupper
- Sosialtiltak
- Kid Camp Blink
- Aktiviteter for å skape engasjement

Lagets organisering

Trener

Trenerne er ansvarlige for oppfølging av sine respektive tildelte utøvere/grupper/lag. Trenerne rapporterer til sportslig leder. Trenerne samarbeider med Oppmann om organiseringen av aktivitetene som laget og utøveren deltar i.

Trener bør være kjent med klubbhåndboken/Aktivitetskalender:

- Våre verdier
- Hvordan vi er organisert og vårt aktivitetstilbud
- Medlemskap, og hvordan dette blir håndtert
- Forsikringer og lisens
- Politiattest
- Viktigheten av og behovet for frivillig arbeid/dugnad-dugnadsplan
- Hva tilbyr klubben av kurs/støtte utøvere/trenere mm

Trener sine oppgaver

- Sette opp sportslige og sosiale mål for utøverne foran hver sesong i samsvar med klubbens sportslige plan
- Planlegge trening i samsvar med aktivitetsplan/terminliste og klubbens sportslige plan
- Lede treningene i samarbeid med eventuelt andre trenere/hjelpetrenere
- Møte i god tid til trening og konkurranser/kamp
- Ha dialog og samarbeid med foreldrekontakt/oppmann
- Lede laget/gruppen/utøverne under kamper, turneringer eller løp
- Bidra i trenergruppen og møte i trenerforum i regi av klubben
- Følge gjeldende regelverk
- Sette seg inn i barneidrettsbestemmelsene og retningslinjer for ungdomsidrett fra Norges Idrettsforbund
- Sette seg inn i klubbens verdigrunnlag og retningslinjer for utøvere/spillere og trenere
- Se til at både egen og utøvernes/lagets opptreden er i samsvar med klubbens verdier og retningslinjer
- Være oppdatert på informasjon fra styret
- Representere klubben på en god måte

Oppmann

Oppmann har ansvar for at alt fungerer i de forskjellige treningsgruppene. Det er treneren som har ansvar for det sportslige som treninger/stevner/stafettlag. Gjesdal Idrettslag samarbeider med trenerne og med oppmann om organiseringen av aktivitetene som de enkelte gruppene skal delta på.

Oppmann bør være kjent med klubbhåndboken/Aktivitetskalender:

- Våre verdier
- Hvordan vi er organisert og vårt aktivitetstilbud
- Medlemskap, og hvordan dette blir håndtert
- Forsikringer og lisens
- Politiattest
- Viktigheten av og behovet for frivillig arbeid/dugnad-dugnadsplan
- Hva tilbyr klubben av kurs/støtte utøvere/trenere mm

Oppmann sine oppgaver:

- Ajourføre og sende inn navnelister på utøvere i alle treningsgrupper
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Arrangere møter for foreldre og utøvere
- Gå igjennom foreldrevettregler, sportslig plan, idrettens verdier og andre retningslinjer/rutiner i klubben med alle utøvere/foresatte
- Gå gjennom og holde seg oppdatert i forhold organisering og ansvarsområder for de ulike komiteene i klubben
- Gi informasjon til spillere/utøvere, trenere og foresatte
- Holde seg oppdatert på aktiviteter som arrangeres for utøvere, av klubben og andre klubber og organisere gjennomføring/deltagelse
- Organisere få på plass foreldrekontakt på hver gruppe, som har ansvar for dugnader
- Administrere påmelding til renn/løp/reiser mm
- Sikre at alle utøvere har gyldig lisens fra 13 år

Foreldrekontakt

Foreldrekontakt har ansvar for at sosiale aktiviteter og dugnad blir formidlet ut i treningsgruppene. Dugnadsoversikten må sendes ut til alle foreldre og foreldrekontakten har ansvar for at alle blir satt opp på dugnad utfra oversikten. Dette meldes tilbake til ansvarlig for aktiviteten.

Foreldrekontakt bør være kjent med klubbhåndboken/Aktivitetskalender:

- Våre verdier
- Hvordan vi er organisert og vårt aktivitetstilbud
- Medlemskap, og hvordan dette blir håndtert
- Forsikringer og lisens
- Politiattest

- Viktigheten av og behovet for frivillig arbeid/dugnad-dugnadsplan
- Hva tilbyr klubben av kurs/støtte utøvere/trenere mm

Foreldrekontakten sine oppgaver:

- Få ajourført liste over alle utøvere og foreldre i treningsgruppen av daglig leder/oppmann
- Organisere dugnad innad i treningsgruppen – fordeling – kjenne til hva dugnadene innebærer
- Gjøre seg kjent med klubbens sportslige plan
- Være med på foreldremøte sammen med oppmann
- Gi informasjon til utøvere/trenere og foresatte
- Holde seg oppdatert på aktiviteter som arrangeres for treningsgruppen

Klubbdrift og rutiner

Politiattest

Alle tillitsvalgte i Gjesdal Idrettslag må kunne fremlegge godkjent politiattest. Dette gjelder uavhengig av om de har kontakt med mindreårig eller ikke. Det er daglig leder som har ansvar for politiattester. Link:

Kontingenter/avgift og medlemskap

Medlemskap

Klubben benytter KlubbAdmin, som er et elektronisk medlemssystem. Vi sender elektroniske betalingskrav til medlemmene, noe som gir enklere oversikt over utsendelser og rimeligere innkreving av kontingenter. Via Min idrett kan medlemmene selv utføre innmelding/utmelding på en enkel måte. Eller du kan gjøre inn og utmelding via skjema på vår hjemmeside: http://www.gjesdal-il.com/?page_id=49

Medlemskontingent 2026 og 2027

Aktiv familie: 1750,-
Aktiv 0-6 år: 500,-
Aktiv 7-12 år: 700,-
Aktiv 13 år+: 950,-
Passive: 200,-
Medlemsskap er gyldig når kontingenten er betalt. Medlemsskapet varer fra 1. januar til 31. desember.

Ajourhold av medlemsregister

For å holde medlemsregisteret à jour er det gjennom hele året nødvendig å registrere aktive og stryke de som er sluttet. Det er oppmann/foreldrekontakt som har ansvaret for å melde inn endringer til daglig leder. Obligatoriske data er: Navn, Postadresse, Fødselsdato og e-

post adresse. I tillegg må alt annet av telefoner og andre e-post adresser registreres da dette vil lette kommunikasjonen.

Startkontingenter – deltakeravgifter

Deltakelse i konkurranser/serie/turneringer krever startkontingent. Som medlem i Gjesdal Idrettslag er det klubben som betaler dette for de aktive.

Hvilke konkurranser dekkes……

Forsikringer

Alle barn som er medlemmer av lag tilsluttet NIF, er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund frem til den datoen de fyller 13 år.
Når du er fylt 13 år må du ha egen forsikring

Volleyball: https://volleyball.no/lisens-volleyball-og-sandvolleyball/
Friidrett: https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/
Ski: https://www.skiforbundet.no/for-klubb-og-utovere/skilisens/

Les mer:
Informasjon om Idrettsforsikring for barn

Klubbens aktivitetstilbud

Gjesdal Idrettslag har tilbud til sine medlemmer innen friidrett, ski og volleyball

- Barneidrett/Allidrett fra 4-6 år felles for alle grupper
- Friidrett – tilbud til alle fra 6 år til senior. Samarbeid med skigruppa på de yngste klassene
- Skigruppa – tilbud til alle fra 6 år til senior. Samarbeid med friidrettsgruppa for de yngste. På rulleski er det samarbeid med de andre klubbene i sonen i Melsheia.
- Volleyball – tilbud til alle fra 8 år til senior.

Se treningsplan:

For mer info sjekk www.gjesdal-il.com

Barne- og ungdomsidrett

Gjesdal Idrettslag starter med barneidrett fra 4 år-6 år

Barneidrett

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett. All aktivitet for barn skal legges opp slik at klubben følger intensjonene i retningslinjene og bestemmelsene. Det innebærer at

- aktiviteten skjer på barnas premisser
- barna har det trygt
- barna har venner og trives
- barna opplever mestring
- barna får påvirke egen aktivitet
- barna kan velge om og hvor mye de vil konkurrere

Les mer
Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

Ungdomsidrett

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til retningslinjene for ungdomsidrett. Klubben og trenerne skal sørge for

- at ungdom kan bli så gode som de selv vil
- å legge til rette både for dem som vil konkurrere, og dem som ikke ønsker å konkurrere
- at ungdom får være med på å bestemme over egen aktivitet
- at ungdom får bidra med det de kan
- at ungdom får utdanning eller kurs for å utvikle seg
- at treningsavgiften er overkommelig for ungdom

Aktivitetsplan/terminliste

Klubben setter opp en terminliste over konkurranser/stevner/cuper klubben skal delta i. Aktivitetsplanen/terminlisten publiseres på klubbens hjemmeside.

Les mer under aktivitetsplan for hver gruppe:
www.gjesdal-il.com

Klubbens arrangementer

Gjesdal Idrettslag arrangerer flere stevner/renn og kamper hvert år.

Friidrett:

- COOP Jærcup

- Mangekamp klubbmesterskap
- Mortenløpet
- Tine stafetten
- 4-løpsserien (2 løp på våren og 2 løp på høsten)
- Gjesdalmilå
- Gjesdal Trailrun
- Gjesdal Backyard
- Jæren Sparebank Sentrumsløp

Ski:

- Nyttårsrennet
- KM langrenn
- Blink Classic/Blink Sandnes
- Sprintrenn/treningsrenn
- Gjesdal Trailrun
- Sirdalslåmi

Volleyball:

- Nordisk mesterskap
- Seriekamper

Reise i regi klubben

På alle reiser i regi av klubben (samlinger, cuper, turneringer, konkurranser osv.) skal det pekes ut en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene som har meldt seg frivillig til å være med på et stevne eller et annet arrangement. Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut én hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge instruksen. Alle barn under 10 år skal ha følge av foreldre eller annen foresatt dersom reisen innebærer overnatting, hvis ikke annet er avtalt.

Til deg som er utøver og foreldre i Gjesdal Idrettslag

Utøver

Utøverne bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til utøveren

Retningslinjer for utøveren

- Representere GIL på en god måte både i bekledning og oppførsel
- Skape et godt treningsmiljø, gjennom positive holdninger og god oppførsel
- Usportslig oppførsel aksepteres ikke og kan føre til utvisning fra trening og stevner
- Ta godt vare på klubben sitt utstyr og klubblokalet. Vi holder orden sammen.

Forelder/foresatt

Foreldre bør være kjent med

- hva klubben står for (verdier, visjon og virksomhetsidé)
- aktivitetstilbudet
- medlemskap
- forsikringer
- politiattest
- dugnad
- klubbens retningslinjer og forventninger til foreldrene

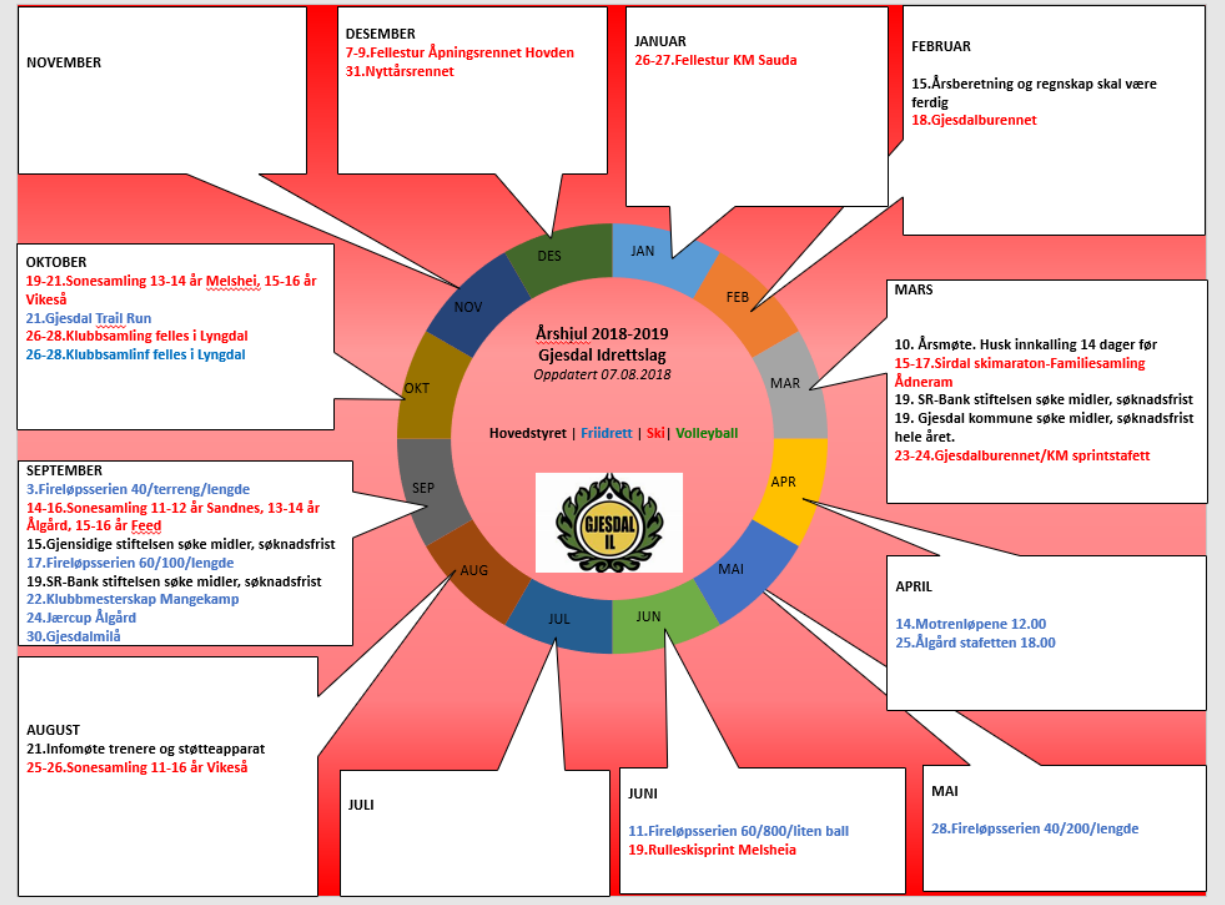
All aktivitet i klubben gjøres av tillitsvalgte ,komiteer, trenere og oppmenn og her legges det ned en stor frivillig innstas. Respekter og vær en positiv bidragsyter til dette arbeidet og de ansvarsområdene som de enkelte har.

Sette deg inn i aktivitetene i klubben, aktivitetsplan, delta på infomøte og vær med å bidra til gode holdninger og aktiviteter.

Du er også viktig for klubben, vi trenger mange som kan bidra inn, enten dette er på dugnader som kioskvakt, funksjonær eller andre aktiviteter som gjør at klubben fortsatt kan gi gode tilbud og holde vår medlemskontingent og egenandeler så lave som mulig.

Klubbdrift

Årshjul



Kurs og utdanning

Klubben ønsker å utvikle trenere på alle nivå. Klubben betaler trenerkurs for de som ønsker. Ta kontakt med styreleder i den enkelte gruppe.

Langrenn

Grasrottrener:

Målgruppe: Grasrottrenere som kan tilrettelegge og skape skiaktivitet for nybegynnere. Kurset egner seg også godt for foreldre, barneidrettstrenere og allidrettstrenere som ønsker å jobbe for å skape skiglede og drive skiopplæring på en entusiastisk måte.

Varighet: Kurset tar makisalt 16 timer å gjennomføre, der ca. 10 timer er lagt opp som e-læring og 6 timer er praktisk jobbing.

Treningsleder:

Målgruppe: Nåværende eller fremtidige trenere for barn opp til 12 år, som i utgangspunktet ikke ønsker å ta hele Trener I.

Varighet:: ca 16.timer.

Trener 1:

Målgruppe: Nåværende eller fremtidige trenere for barn opp til 12 år.

Varighet: 50 timer (19 av disse timene tilsvarer kurset Treningsleder langrenn eller gamle T1).

Trener 2:

Målgruppe: Nåværende eller fremtidige trenere for unge 13-16 år.

Varighet: 75 timer.

Link til kursplan: https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/trenerkurs-langrenn/

Volleyball:

Minitrener 13-16 år

Målgruppe: Minitreneren er det første og grunnleggende trenerkurset for deg som ønsker å trene barn i volleyball og/eller sandvolleyball

Varighet: 8 undervisningstimer, 6 timer e-læring, samt 1 time grunnleggende hjerte-lungeredning.

Ungdomstrener 13-19 år

Målgruppe: Alle med interesse for volleyball/sandvolleyball som ønsker å være trenere for ungdom. Deltageren må være fylt 14 år for å kunne delta på kurset.

Varighet: 8 undervisningstimer, 6 timer e-læring, samt 1 time grunnleggende hjerte-lungeredning. Det er obligatorisk deltagelse på samtlige timer.

Link til kursplan: https://volleyball.klubb.nif.no/Sider/Trener1.aspx

Friidrett:

Friidrett for barn 6-12 år

Målgruppe:Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år.

Varighet: 10 timer (en undervisningstime er 45 minutter)

- 8 timer er med kurslærer, der tre timer er teori og fem timer er praksis.
- 2 timer er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag

Trener 1

Målgruppe: Alle som ønsker å trene eller trener barn og ungdom i alderen 12-16 år.

Varighet: 40 timer (en undervisningstime er 45 min):

- 38 timer med kurslærer, der 18 timer er teori og 22 timer er praksis.
- 2 timer er e-læring

Link til flere kurs: https://www.friidrett.no/kompetanse/trener/

Dugnad og frivillig arbeid

Idrettslaget drives i hovedsak av frivillige. Det vil si at foreldre og foresatte, søsken og andre stiller opp uten å motta lønn. Denne ubetalte innsatsen bidrar til at idrettslaget har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være. Det er mange oppgaver som skal løses i idrettslaget, blant annet trenere, kiosk salg, kveldsmat, løypevakter, stevnevakter, vasking på klubbhuset mm. Dette frivillige arbeidet som kommer idrettslaget og medlemmene til gode, kalles «dugnad». Dugnadsarbeid gir mange gode opplevelser og en følelse av å bidra til fellesskapet. Din innsats er svært viktig.

Gjesdal IL har i lange tider vært kjent for all den dugnaden laget legger ned, og har fått påskjønnelser for dette arbeidet. I forbindelse med innflyttingen i nytt klubbhus, ble laget tildelt Gjesdal Kommunes "Dugnadsstatuett" for 2015 for all dugnad knyttet til byggingen. Etter dette gikk det bare tre nye år før laget fikk prisen enda en gang. Da for 2018 og alt arbeid knyttet til Blinkfestivalen. I Juryens uttalelse ble det nevnt at uten denne innsatsen ville ikke Blink Classic havnet til Ålgård og Gjesdal kommune.

Det blir laget en dugnadsoversikt med fordeling som foreldrekontakten har ansvar for å følge opp. Her blir vakter fordelt i mellom alle foreldre og aktive. Det kan dukke opp dugnader utover denne oversikten.

Kommunikasjon

God kommunikasjon er viktig for at laget skal fungere, og unngå misforståelser. Informasjon som gjelder de forskjellige gruppene legges ut på klubbens hjemmeside. Når det gjelder mail og telefonnummer til den enkelte utøver, så pass på at oppmann/foreldrekontakt/trener har riktig kontaktinformasjon.

All formell informasjon finnes på klubbens hjemmeside, www.gjesdal-il.com

Sosiale medier

Gjesdal Idrettslag har egen side på Facebook og Instagram . Følg oss gjerne.
Friidrett, ski og volleyballgruppen har også egen Facebook side.

Det finnes også egne facebook grupper for de forskjellige treningsgruppene – ta kontakt med trener/foreldrekontakt for info.

Trener/Lagleder/Foreldremøte

Før oppstart i august inviteres foreldre/trenere til info om oppstart/kick off ny sesong og info rundt forskjellige aktiviteter.

Idrettslagets holdning til doping alkohol, mobbing og seksuell trakassering

Doping, og alkohol

Idrettslaget og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Gjesdal Idrettslag tar sterk avstand fra all bruk av dopingmidler. Gjesdal Idrettslag skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng.

Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.

Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunene skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter.

Mobbing

Idretten skal være et trygt sted å være. Gjesdal Idrettslag har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at barna ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge, seksuell orientering eller kjønn. Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Som trener og leder har du ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Seksuell trakassering

Gjesdal IL følger Norges Idrettsforbund sin «Rettledning for håndtering av saker som gjelder seksuell trakassering og overgrep» som er vedtatt i 2010 og revidert i 2017.

Har du opplevd noe, eller sett noe, kan du kontakte oss via kontaktskjema eller i de instanser som står nevnt i skrivet fra idrettsforbundet.

http://www.gjesdal-il.com/wp-content/uploads/2018/01/rettleiar-for-handsaming-av-saker-som-gjeld-seksuell-trakassering-og-overgrep-oppdatert-171204.pdf

Klubbhus og anlegg

Klubbhus

Gjesdal Idrettslag eier selv klubbhuset på Gjesdal Idrettspark. Løpebanen og området rundt eies og driftes av kommunen. Det er utarbeidet en samarbeidsavtale med Gjesdal kommune. Klubbhuset ble de to første årene leid ut til Solås Skole, mens det i tiden etterpå er leid ut til Kongstun Kristne skole som benytter lokalene på dagtid da huset står tomt.

Klubbhuset blir brukt til ukentlige treninger av de forskjellige gruppene. Fordeling av treninger gjøres ved oppstart i august og koordineres av daglig leder.

Når det gjelder møter og utleie så må det bookes via hjemmesiden under utleie.

Utstyrsrom/Garasje

I underetasjen på klubbhuset har klubben alt av utstyr som hekker, blokker, kjegler, redskaper, utstyr til tekniske øvelser mm som trenerne trenger til sin utendørsaktivitet. Her lagres også annet utstyr for hver enkelt gruppe. Det er alles ansvar og holde orden her.

Utlån av klubbhuset

Klubbhuset leies ut til private arrangementer. Du kan leie hele huset eller Storesalen, møterommet og anlegg/løpebane hver for seg. Tillitsvalgte i Gjesdal Idrettslag får leie til rabatterte priser. Utleie ordnes gjennom daglig leder på mail: marianne@gjesdal-il.com eller via bookingskjema på nettsiden www.gjesdal-il.com

Bekledning/Lagsdrakter

Volleyball: Har egne drakter som spillerne får låne foran hver sesong. Overtrekks drakter kjøpes til redusert pris.

Friidrett/ski: Hver enkelt medlem bestiller selv klubbklær via trimtex sin nettbutikk til redusert pris. Butikken er åpen for bestilling i mars og oktober. Vi legger ut info om dette på våre hjemmesider og facebook.

Medisinsk utstyr

Klubbhuset har to medisinbagger som skal inneholde plaster, desinfeksjonsmiddel, saks og bandasjemateriell og Isposer.

Gjesdalhallen har medisinskrin som inneholder plaster, desinfeksjonsmiddel, saks og bandasjemateriell og Isposer.

Hjertestarter

Vi har 1 hjertestartere i klubben. Den er plassert på klubbhuset nede i gangen rett innfor døren på ytterveggen. Alle tillitsvalgte oppfordres til å delta på kurs som vi arrangerer 1 gang i året. Men alle kan ta i bruk hjertestarter om nødvendig – info fra hjertestarteren vil bli gitt.

Utmerkelser og æresbevisninger

Æresmedlem Den høyeste æresbevisning som kan tildeles et medlem er å bli utnevnt som æresmedlem. Det skjer etter vedtak i Hovedstyret. Grunnlaget for utmerkelsen skal ikke være et bestemt antall år som leder, styremedlem, utvalgsmedlem eller antall mesterskap o.l. som gir grunnlaget for vedkommende sitt kandidatur, men den måten og den aktivitet han/hun har utført sine oppdrag på som skal legges til grunn. Utenom virke i selve laget, bør det også veie sterkt om vedkommende på en ærefull måte har representert laget utad, enten som aktiv utøver eller i administrative funksjoner.

Maler og eksempler

Følgende maler og eksempler finnes på www.klubbhåndboken.no

Maler for klubb

Årshjul med faste oppgaver i klubben
Sjekkliste årsmøter
Innkalling til årsmøte
Saksliste og saksdokumenter til årsmøte
Årsberetning til årsmøte
Protokoll fra årsmøte
Innkalling til styremøte
Protokoll fra styremøte
Økonomihåndbok
Kommunikasjonsstrategi for idrettslag